

KOMORO

広報こもろ  公民館報



特集

天然の冷蔵庫「風穴」

氷風穴の里

平成29年

9

No.672

自然があるから

先人の知恵があるから

守る人がいるから、今輝く

明治40年〜42年頃、現在の小諸市の大久保区と水区には合計14の風穴が存在し、主に養蚕業で使用された。現在は、明治7年3月に造られた氷風穴1基のみとなったが、現在、その価値や貯蔵環境の良さから再び注目を集めている。

風穴

ふうけつ

特集・天然の冷蔵庫

天然の冷却システム

夏、岩屑のすき間から冷風があふれ出るところが風穴（冷風穴）と呼ばれる。

日本の風穴のほとんどは、たくさんの石や岩（礫）が堆積した岩塊斜面などの環境下にある。地下には広い隙間やトンネルがあり、ここに冬の寒さを夏まで効率良く保存するシステムが備わっている。寒さを蓄積する保冷剤は、冬場に冷却された岩石。岩石が冷たさを維持し、さらには、春から夏に地下の隙間に残る水が冷たさを保つ。

全国でも貴重な「氷風穴」

小諸で唯一、現在も活用されている風穴「氷風穴」は、全国でも貴重なものとなっている。

江戸・元禄年間には、氷風穴で凍氷を貯蔵して、時の藩主に献納していた記録が残っている。

明治・大正時代に長野県は「蚕糸王国」と呼ばれていた。全国にある風穴の約半数近くが長野県内にあったため、「養蚕」に強かった。養蚕の時期は、春蚕の1回飼育が普通だったが、風穴の低温を利用した蚕種の冷蔵保存により年に5〜6回の養蚕ができるようになったのが理由に挙げられる。

また、小諸は蚕種貯蔵量で日本一だった。

氷風穴のほかに、当時現存していた氷風穴よりも大きい「小諸風穴」は、蚕種取扱量では全国で一番多く、氷風穴は4番目に多かった。

現在、小諸風穴は残っておらず、全国でも活用中の風穴は20ほどしかないため、氷風穴は貴重なものとなっている。

※全国各地の風穴の蚕種紙貯蔵取扱量（貯蔵高3年累計）

小諸風穴76万枚、富士風穴44万枚、風穴本元44万枚、氷風穴42万

※風穴の実績を量る単位は「枚」である。
蚕の卵（種）が産み付けられた「蚕種紙」を貯蔵収容するため。





▲現在も活用されている小諸で唯一の「氷風穴4号」（左端の建物）

表紙の写真

氷風穴には多くの神々がいる。養蚕を守るお稲荷さん、氷を祀る氷神様、村の鎮守の諏訪神社がある。そのほかにも神様がおり、氷風穴は「神々のいる風穴」と題される。



5号風穴で風穴を体感することができる

4号風穴には入れないが、4号風穴の近くに使用していない5号風穴があり、肌で風穴を体感することができる。
①撮影場所から写真中央部の高低差で、なんと気温が10℃も違う。②5号風穴入口



最も普遍的な風穴の利用は、漬物の貯蔵である。奈良漬なら数年置いても品質が変わらないほど貯蔵条件が良い。なぜなら、通年で低温を維持し、湿度を常に80%から90%を維持する。
漬物以外にもある。
切花なら2〜3週間以上保つ。リンゴ、米、ジャガイモなども品質が維持される。かつて、小諸風穴に貯蔵されていた昭和10年代に造られたイチゴジャムが昭和24年になっても食べられたという。
豊凶率が大きい種子生産（タマネギやカラ松など）も風穴に貯蔵すると数年間発芽率は落ちないので種子を有効に使うことができる。
最近では、小諸市畑作振興推進協議会そば専門委員会が玄そばを保管し、どのような効果が表れるかを検証したほか、酒造会社が日本酒を風穴のなかでじっくり熟成させている。

貯蔵品質の維持に役立つ

当時の写真

明治・大正時代に小諸の養蚕業を発展させた「氷風穴同益社」。

——写真提供——
前田 正孝氏

風穴の魅力を語る

小諸市長 × 荒木 貴志 × 前田 富孝

今、氷風穴に着目し、地域のために行動を
活発に行う者たちがいる。
風穴が持つ価値や魅力が、人と人をつな
ぎ合わせたことで、それまで不可能に感じ
ていたことも可能にしてしまう。
市長との対談を通じて、2人の本音に迫り
風穴の魅力を語っていただいた。

私にとって風穴とは、
人との出会いを
つくってくれたモノ。

荒木 貴志

Araki Takashi

43歳。(一社)長野県建築士会青年女性委員会佐久支部に所属。6月に開催された青年建築士協議会関東甲信越ブロックで風穴をテーマに発表し、最優秀賞を受賞。(現在、全国大会2連覇中)
風穴の価値を知り、消滅の危機を感じ、氷区の皆さんに風穴保存会の結成を呼びかけ、地域活性化を推進している。
現在、12月に開催される青年建築士協議会全国大会で3連覇をめざしている。

私にとって風穴とは、
小さい頃からの心のふるさと。

前田 富孝

Maeda Tomitaka

65歳。氷風穴の里保存会会長を務める。小さい頃から風穴に触れて生活してきた。
最近では氷区長を務めていたほかに花卉栽培農家でもある。菊を栽培し、出荷調整のために風穴を利用している。
建築士会の皆さんの声掛けにより改めて風穴の価値に気づき、今後も風穴を保存していくために保存会の会長として立ち上がった。風穴のあり方について、保存会会員をまとめながら模索している。



市▶青年建築士協議会関東甲信越ブロックでの最優秀賞受賞おめでとうございます。今回の受賞や全国大会へ向けてどんな想いですか。

荒▶率直にうれしいですね。

小諸に風穴があることを関東エリアでアピールできたこと、また、12月開催の全国大会の場所は着物の文化がある京都。京都で、養蚕業の礎となった風穴をアピールできることはうれしさがあります。

市▶前回大会は、小諸の町並みについて発表され、今回風穴に着目したのはなぜですか。

荒▶3年前、行政の「お宝探し」企画の際に、町歩き調査を実施しました。その調査の中に、「風穴」があり、調査した者から「す

ごいものがある!!」と興味を沸かしました。現代のネットゼロエネルギー時代において「究極の地熱エネルギー」がここにあったわけです。何か

活用ができないか、地域の人にとつてのメリットや風穴のマネジメントができないか考え、氷区の方に風穴保存会の結成を呼びかけるワークショップを始めていきました。

市▶建築士会からの投げかけにどう感じました。

前▶最初は協力できる人は誰もいなかったです。ただ、区民の心には、朽ち果てていく風穴をなんとかしたい意識があつたので、建築士会の想いは感じていました。色んな人に相談し、徐々に風穴を保存していくための仲間が区

の中に集まっていききました。この仲間なら建築士会の力を借りたら良いことができると感じ、保存会の結成に至りました。

市▶建築士会の取組みや全国風穴サミットが小諸で開催されることで風穴が注目を集めることについてどうですか。

前▶区民によつては、そのまま静かにしてほしい人や、逆に地域活性化に役立てたいと思う人がいます。私としては、子どもたちに地球の自然にはこんなすごいものがあることを感じてもらえたらいいなと思っています。

荒▶保存し続けていくには、費用面の運用も考えていく必要があります。解決の兆しとして、お酒の貯蔵をされた方から、「風穴での貯蔵は冷蔵庫と違い振動がなく、紫外線も当たらないので旨味が残るのでは」と聞き、これこそが地域の歴史や特性を活かした特産物だと思う

市▶地元区民の皆さんの想いを大切にしながら一緒に

歩調を合わせるのは大切なことですよね。

荒▶あくまで風穴は個人の財産ですので、ワークショップの報告会では、皆様の所有物ですので、私たちが何かするのではなく、一緒に動き出しませんか?と伝えていきました。

市▶関東甲信越ブロック大会には、地元区民の方も応援に駆け付けていたのを見て、建築士会と区民の皆さんはいいチームだなと感じました。

先人たちが残してくれたものを、ただ右から左へ流すだけでなく引き継ぐために必要な要素がいろいろあつて、その中でも人と人が紡いでいく部分は大きいと感じます。最後に、市民の方へ活動を通して感じたことをメッセージいただけますか。

前▶風穴を通じて、色んな人



撮影日に石の置物の作製にあたる「長野県建築士会」の皆さんと、氷風穴の里保存会の皆さん。この日、石のデザインや設置場所の打合せを真剣に行う姿には、お互いが仲間であることを認め、氷風穴を共に大切にしてい

との出会いがあつて、勉強させてもらい、新たな発見があつたりしました。建築士会の皆さんとは、お互いに歳の差は関係なくいつでも友だち間隔。心の通った良い仕事ができています。

荒▶つなぐためには何をしなければいけないのか、ゆつくり考えてきました。風穴を通じて、小諸の人のネットワークはすごいと感じました。「氷風穴の里」の文字を掘って石の置物を作製する際に、石材屋さんが区のために積極的に協力してくれたら、看板作成の際は、材木屋さんから木材の寄附を受けました。人の気持ちのつながりが形になってきているのが感じられ、いい活動ができたなと思っています。

安藤百福センター発行の
「浅間・八ヶ岳パノラマトレイルマップ」から抜粋!!

ロングトレイル

自然を感じて
文化を感じて
ハイキングしながら

布引観音コース

5.0km/高低差200m/徒歩約1時間30分

①～⑨ 布引観音コース道標ポイント

風穴を体感しよう!!

小諸の
お出かけ
散歩道

▼問い合わせ先

安藤百福記念
自然体験活動指導者養成センター
☎24-0825
Eメール: info@momohukucenter.jp/
(小諸市大字大久保1100)

布引大橋から見た
布引の崖線



布引観音・釈尊寺



布引トンネル
(車に注意!)



布引電気鉄道跡

対岸の河原のコンクリートの柱は、大正15年から昭和9年まで走っていた電気鉄道の橋脚。川西の開発と布引観光を狙って引かれたが、のちに廃線となった。

千曲川

布引大橋

氷



ふけ平のハナショウブ畑

昭和49年に、減反の対象となった田んぼを、氷集落の人達が力を合わせて菖蒲園に変えた。毎年6月中旬に一面の花畑となる。二期咲きの花が9月中旬にも楽しめる。

風穴

▶ 静かな山道



◀ 松林



● 配水槽

安藤百福
センター

スタート&ゴール

▲ ASE側出入口

中山団地

第4回

全国

風穴 サミット

9/ ^(土)2・^(日)3 市民交流センター
(こもろプラザ内)

～ 神々のいる風穴 ～

9/ ^(土)2 9:00
～
17:00

入 場 無 料

こもろ風穴まつり

特別展①「小諸風穴群 蚕種貯蔵所の史料展」
特別展②「絹の魅力展」

パネル展 全国から風穴の研究成果を発表

体験コーナー「座繰り体験」「葉染め体験」など
出展ブース「繭クラフト細工」「書籍販売」「繭と糸と着物展」など
お土産販売コーナー（桑の実ジュース販売など）
シンポジウムの様子を場外ライブ上映（13:30～）

こもろ風穴まつり 検索

9/2^(土)

13:30～17:00

『シンポジウム』

市民交流センター「ステラホール」

9/3^(日)

こもろ観光局企画

『風穴体験バスツアー』

氷風穴、小諸城址懷古園、
北国街道小諸宿の名所見学

主催 第4回全国風穴サミットin信州小諸実行委員会

☎ こもろ観光局 ☎22-1234 Eメール: fuuketu@komoro.link

浅間・八ヶ岳パノラマトレイル

計5日間の踏破ツアー【約77.7km】を初開催！

安藤百福センター 検索

Day 1 (10/14(土))：大河原峠～虹の平～望月少年自然の家（約12.8km）

Day 2 (10/15(日))：望月少年自然の家～春日温泉～望月（約17.6km）

Day 3 (10/28(土))：望月～安藤百福センター～懷古園（約14.8km）

Day 4 (10/29(日))：懷古園～南ヶ原～真楽寺～追分宿（約17.1km）

Day 5 (11/5(日))：追分宿～信濃追分駅～釜ヶ淵～離山～軽井沢（約15.4km）

※部分参加可。お申し込みは安藤百福センターまで ☎24-0825



真打ち競演

公開収録

落語

漫才

漫談

主催／NHK長野放送局、小諸市

NHK長野放送局と小諸市では、「真打ち競演」の公開収録を実施します。
この番組は、ベテラン芸人による、落語・漫才・漫談の至芸をお楽しみいただけます。
観覧希望の方は、下記の要領でお申し込みください。

▶日時 10/25(水) 開場：18：00 開演：18：30 終演予定：20：30
▶会場 小諸市文化センター

▶出演【第一部】

- ・コント山口君と竹田君 (コント)
- ・ねづっち (漫談)
- ・桂竹丸 (落語)



コント山口君と竹田君



ねづっち



桂竹丸

▶出演【第二部】

- ・Wモアモア (漫才)
- ・柳家紫文 (三味線漫談)
- ・柳家権太楼 (落語)



Wモアモア



柳家紫文



柳家権太楼

司会
澤田 拓海
(NHK長野放送局
アナウンサー)

▶観覧申込み 入場は無料ですが入場整理券（1枚で2名入場可）が必要です。
郵便往復はがきに以下の必要事項を記入の上、お申し込みください。
【往信用裏面】①郵便番号、②住所、③名前、④電話番号
【返信用表面】①郵便番号、②住所、③名前

※郵便料金の改定：往復はがき124円です。往信面、返信面とも不足しないようお願いします。

※お子様（1歳以上）も入場整理券が必要です。

※応募多数の場合は抽選のうえ、10/16(月)ごろに当選・落選結果を発送します。

※「返信用裏面」には抽選結果を印刷しますので、白紙のままお送りください。

※インターネット売買サイト等での入場整理券の売買は固くお断りします。転売目的とした申込みであると判明した場合は抽選対象外とします。また、売買が確認された場合は入場をお断りします。

往信用表面	往信用裏面	返信表面	返信裏面
<p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p>	<p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p>	<p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p>	<p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p> <p>〒0000000</p>

▶あて先

〒384-0801 小諸市甲1275-2
小諸市文化センター「真打ち競演」観覧係

▶締切り

10/2(月) 17：00 必着

▶放送予定 11/18(土)、12/2(土) 10：05～10：55 (ラジオ第1／全国放送・国際放送)
放送予定は変更になる可能性があります。

☎ NHK長野放送局 ☎026-291-5200 (平日／9：30～18：00) 小諸市文化センター ☎23-8880
ホームページ <http://www.nhk.or.jp/nagano/>



小諸市 自治基本条例

第1回意見交換会の報告

企画課 市民協働推進係



▲意見交換会の様子

7/21(金)に開催した第1回意見交換会では、31名の方に参加していただきました。始めに日本生産性本部主任研究員の佐藤亨氏より「小諸市自治基本条例の理念に基づく総合計画の運用について」をテーマに講演をいただきました。その後、参加者全員で自治基本条例を考える意見交換を行いました。

▶講演の主なポイント

小諸市の総合計画には、小諸市自治基本条例の理念を実現するための各主体の役割が具体的に明記されているため、総合計画を運用することにより、暮らしやすいまちづくりにつながる。

▶意見交換会で出た主な意見

- ・小諸市自治基本条例と総合計画の市民認知度が低い
- ・区への未加入者がいることについて
- ・地域の担い手不足について

第2回の結果は、次号でお知らせします。

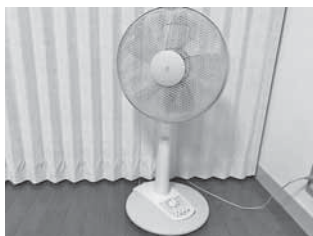
恒例!!

『減ちゃんのごみ分別相談所』

何ごみに分別するか
分かるかな?



小諸市ごみ減量キャラクター
「減ちゃん」



①扇風機



②発泡スチロール(緩衝材)



③植木鉢・プランター(硬質プラ製)

答えは右側をご覧ください。

生活環境課
ごみ減量推進係

【答え】

①埋立ごみ

指定袋に入りきらない物は、クリーンヒルこもろへ持ち込んでください。(有料)

②プラスチック製容器包装

家電製品を保護していたものや、保冷のために商品を入れていた発砲スチロールは、プラスチック製容器包装(緑色の指定袋)で出してください。

③燃やすごみ

硬質プラスチックなので、燃やすごみで出してください。プラマークが入っていれば、きれいに洗って、プラスチック製容器包装で出してください。

募集

市役所職員 採用試験

▶行政Ⅱ（高校卒業程度）
▶行政Ⅲ（身体障がい者対象）

▶土木Ⅱ
（大学卒業程度：土木課程）

※いずれも若干名 ※平成30年4月1日採用予定

▶受験資格 次のすべてに該当する人

- 日本国籍を有する人
- 地方公務員法第16条の規定に該当しない人
- 採用後に市内に居住することが確実な人

【行政Ⅱ】

- ・平成9年4月2日以降に生まれた人で、高校を卒業した人（平成30年3月卒業見込み含む）

【行政Ⅲ】

- ・昭和52年4月2日以降に生まれた人で、高校卒業程度の学力を有する人（平成30年3月卒業見込み含む）
- ・身体障がい者手帳の交付を受け、その障がいの程度が1～6級までの人
- ・通勤及び勤務の遂行が介助なしで可能な人
- ・活字印刷による出題及び口頭面接に対応可能な人

【土木Ⅱ】

- ・昭和62年4月2日以降に生まれた人で、土木課程の大学を卒業した人（平成30年3月卒業見込み含む）

▶受験内容

▶試験日時・場所 10/15(日) 9:00～ 小諸市役所

▶申込方法 受験申込書に必要事項を記入のうえ、総務課職員係まで提出してください。
郵送の場合は、82円切手を貼った返信用封筒を同封してください。（9/22(金)消印有効）

※申込書は、総務課窓口または市ホームページからダウンロードできます。郵便で請求する場合は、140円切手を貼った宛名明記の返信用封筒を同封してください。

▶申込期間 9/1(金)～9/22(金) 8:30～17:15
（土・日・祝を除く。）

▶受験票交付 10/2(月)までに受験票を送付します。

※申込書類、試験の内容等の詳細は、受験案内書または市ホームページをご覧ください。不明な点はお問い合わせください。

▶給 与 小諸市給与条例等の定めに従い支給します。

問 総務課 職員係

ゲートキーパー 養成講座

▶定員 各部20名

▶申込み 昼の部は9/5(火)、夜の部は10/16(月)までに下記へ申込み。

※3回目のみ参加の場合は申込不要です。

問 健康づくり課
健康支援係

悩みを抱える家族や仲間の身近な人の変化に気づいて声をかける。それがゲートキーパー（命の門番）の第一歩です。身近な人の命を守るために、こころの健康づくりに大切なことを一緒に学びませんか。

▶3回で1コースの講座。3回目は公開講座ですので、3回目のみ参加も可。

回数	時間帯	日程	内容	講師
1回目	昼の部 13:30～15:30	9/7(木)	大切な命 ～命の価値をもう一度、考える～	身体教育医学研究所 研究部長 朴 相俊氏
	夜の部 18:30～20:30	10/18(水)		
2回目	昼の部 13:30～15:30	9/14(木)	支える命 ～自殺の心と向き合う～	身体教育医学研究所 研究部長 朴 相俊氏
	夜の部 18:30～20:30	10/25(水)		
3回目	昼の部 13:30～15:30	10/17(火)	身近なこころの病気 うつ病、アルコール依存症について	小諸高原病院 院長 有馬 邦正氏
	夜の部 18:30～20:30	11/1(水)		

昼の部会場：市役所3階第1・2会議室 夜の部会場：市役所2階保健センター

“見直し”を進めています 市街地での 道路整備方針

(都市計画道路)

▶見直しの背景

現在、国・県・市で整備方針が示された道路が約24kmあり、このうち約17kmが未整備となっています。未整備道路には、すでに通行に支障のない道路や、文化遺産や住宅の取り壊しが発生するため整備が難しい道路があります。

都市計画道路沿線に建物等を建築する場合には整備方針に従い、建物を建てられない場合が発生するなど問題となっています。市では整備が困難な道路、また現状の道路で車両等の通行に支障がない道路の見直しを順次進めていきます。

▶見直し対象路線 ①「3・5・2 六供御幸町線」

②「3・5・5 栃木新町線」

③「3・5・6 市町線」

▶意見を募集します

都市計画道路の見直しについて意見を募集します。
メール、FAX等で都市計画課までお寄せください。
・募集期間 9/1(金)～9/29(木)

▶見直しについて市民説明会の開催

・日時 9/15(金) 19:00～

・場所 市役所3階 第2会議室

①



②



③



Q. 都市計画道路が見直されるとどうなるの？

A. 都市計画道路がかかっている土地は建物の建築等について一定の制限がかかっていますが、見直しの結果、廃止・変更となると、これらの制限がなくなります。

Q. 都市計画道路が廃止になると、今ある道はなくなるの？

A. 都市計画道路の廃止は今ある道をなくすものではありません。道路は今までどおり通行可能です。

図 都市計画課 都市計画係

市営第2駐車場 利用開始



▶利用料金（第1・第2・第3駐車場共通）

時間	料金
2時間以内	無料
2時間を超え1時間ごと	100円
24時間を超え48時間内	4,600円
48時間を超える場合は、4,600円に48時間を超える24時間（24時間未満の場合は24時間とする。）ごとに2,400円を加算する。	

9月1日から市営有料駐車場の第2駐車場（中央西側駐車場）が利用できるようになります。

すでに皆様にご利用いただいている第1駐車場と第3駐車場と同じく、市役所とこもろプラザ（図書館・市民交流センター）をご利用の方は、窓口で割引処理を行うと無料になります。

▶市庁舎周辺集約駐車場案内図



図 都市計画課 まち整備係

満期なのに支払金が一部しか戻らない？

冠婚葬祭互助会の積立について



Q

▶相談事例 相談者 80代 男性

冠婚葬祭互助会に毎月3千円の90回払いで積み立てをしていて先月満期になった。最近、急にお金が必要になったので、積み立てた27万円を解約しようとしたら、「解約手数料5万2千円を差し引いた金額しか戻らない。契約書にも書いてある。」と言われた。長い間積み立ててきたのに、利子もつかないものなのか。

A

▶アドバイス

- ・冠婚葬祭互助会とは、一定の掛け金を一定期間に渡って毎月支払い、溜まった金額を結婚式や葬儀の際のサービス費用の一部に充当して負担を軽くするための仕組みです。預金とは違い利息が付くことはなく、サービスを利用せずに解約する場合、解約手数料を差し引かれることもあるので、必ずしも支払金額が返金されるとは限りません。
- ・契約する際は、解約手数料の金額やサービスをしっかり業者と確認して内容を正しく理解しましょう。

長野県消費者被害防止啓発キャラクター
もシカっち

積立期間が長期の場合には、本当にサービスを利用するのかも含めて契約の内容を見極めましょう。

- ▶相談窓口
- ・小諸市消費生活センター(市民課市民係内) ☎31-5100(消費者相談専用)
 - ・長野県東信消費生活センター ☎0268-27-8517
 - ・消費者ホットライン ☎188

農業委員・農地利用最適化推進委員の紹介

農業委員（敬称略）			
氏名	担当地区	氏名	担当地区
清水 信	久保・大杭・宮沢	清水 清和	御影
荻原 勝己(会長)	森山	柏木 貞巳	一ツ谷
湯本 正人	乗瀬・南ヶ原	土屋 寿恵	池の前・谷地原
神津 一	芝生田	星野今朝雄	天池・松井・東雲
大池 満雄	御幸町・加増・荒堀	農地利用最適化推進委員（敬称略）	
小林 正明	和田	原田 紀男	原村・中村・八代・藤塚・西八満
堀内 廣	大手・田町・市町・新町・両神・富士見平	中山 正男	後平
福井 英行	市	相場 理雄	滝原
土屋 英子	紺屋町・与良・緑ヶ丘・荒町・八幡町・三和・赤坂・相生	田中 克彦	平原
岡村 英昭	西原・諸	相場 英樹	井子・糠地
高木 蘭子	六供・本町（東沢含む）	柳沢 陽一	氷・大久保・鴛久保
依田十三男	菱野	山浦 敏捷	耳取
小山田 武(会長代理)	柏木上・柏木下・東・ひばりが丘・四ツ谷・石峠	嶋田 好人	小原・東小諸・東山・乙女・鶴巻・南町・古城
松本 照雄	西浦・上の平・諏訪山・御牧ヶ原	☎ 農業委員会事務局	

認知症の人への支援

▶基本姿勢は3つの「ない」

- 1 驚かせない 2 急がせない 3 自尊心を傷つけない

認知症の人だからといって、付き合い方を変える必要はありませんが、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。

▶具体的な6つの対応

- 1 まずは見守る
- 2 困惑や焦りを感じていると伝わってしまうので自然な笑顔で対応
- 3 声をかけるときは、できるだけひとりでかける
- 4 突然、後ろからは声をかけない
- 5 相手に目線を合わせて優しい口調で対応
- 6 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応

小諸市の主な取り組み

①認知症サポーター養成講座

認知症の人が安心して地域で生活できるよう、講座を受講していただき、認知症の人と家族の良き「理解者」を地域に増やします。



②反射ステッカーの配布

認知症で行方不明になる心配がある人の履物に、反射ステッカーを貼って、地域の方の声かけや見守りを行う目印とすることで未然に事故を防止します。

- ・赤色→「すぐ保護」してください。
- ・黄色→「声かけ」してください。



③認知症ケアパスの作成

認知症の人を支える医療や介護等のサービスを認知症の状態別・支援内容別に整理し、1冊にまとめたものです。いつ、どこで、どのようなサービスが利用できるかを知ることができます。

④認知症初期集中支援チーム

認知症の人や家族に対して、初期支援を集中的に行って、自立生活をサポートします。

⑤認知症カフェ

認知症の人や家族、専門職、地域の人たちが気軽に立ち寄り、和やかに集う場で認知症に関する相談も常時受け付けます。

▶特定非営利活動法人 ノア「相生テラス」 ☎27-0538

相生町3-1-7（相生町郵便局の向側）

（月）～（金） 9：00～16：00

もの忘れ相談（無料）

認知症初期集中支援チームスタッフ（看護師等）が相談を受けます。

9/13（水） 13：30～

市役所3階 第5会議室

要予約（前日までに申込み）

脳いきいき教室（無料）

認知症サポート医による講演会

9/22（金） 13：30～15：15

市民交流センター 1～3会議室

講師：市川医院

院長 市川卓郎先生

「日頃の診療から感じること、伝えたいこと」



※各種、市の取り組みをご利用の際は、下記までお問い合わせください。

☎ 高齡福祉課 高齡者支援係

「認知症」とともに
より良く地域で暮らすために②
認知症の人への支援と取り組み

認知症による生活のしづらさを理解し、さりげなく援助することが必要です。



KARUIZAWA

紅葉まつり

9/23(土・祝)～11/5(日)



▶紅葉まつりテニス大会

10/7(土)・10/8(日) ※予備日10/9(月・祝)

場 所：風越公園 屋外テニスコート

費 用：3,000円(シングルス)
4,000円(ダブルス)

▶信濃追分ホンモノ市

10/8(日)・10/9(月・祝)

場 所：文化磁場「油や」

☎ NPO法人油やプロジェクト
☎31-6511

▶ホリデーウォークin軽井沢

10/15(日) 10:10～(スタート)

受 付：くつかけテラス北口広場(8:50～9:50)

コース：

- ・軽井沢の歴史を感じる旧軽井沢歴史コース(約12km)
- ・軽井沢の自然を感じる千ヶ滝・せせらぎの道コース(約12km)

※両コースともノルディックウォーキングも可。

※レンタルポール希望者には、500円でレンタルします。

※中学生以下は、保護者同伴となります。

定 員：250名

費 用：1,500円(高校生以上)
500円(小・中学生)

申込み：下記までご連絡ください。

☎ 信濃毎日新聞社事業部内
「ホリデーウォークin軽井沢事務局」
☎026-236-3399

MIYOTA

平成29年度地域発元気づくり支援金「浅間高原文化・芸術発信事業」

末岡信彦・藤野貴則 色絵磁器 二人展

— 信州に工房を構え25年。移りゆく四季の中で —

▶日 時 9/9(土)～9/24(日)
9:30～17:00
※9/11(月)・9/19(火)は休館日

▶場 所 浅間縄文ミュージアム 企画展示室 入場無料

▶内 容 陶芸作家 末岡信彦氏、藤野貴則氏の美しい色絵磁器の企画展です。

☎ エコールみよた浅間縄文ミュージアム
☎32-8922



末岡信彦作
「大樹(春)」扁壺



藤野貴則作
「椿図」扁壺

障がい者就労施設を活用しよう!!

障がい者就労施設紹介No.2

社会福祉法人
小諸学舎



しいたけの栽培・薪の販売を行っています。

▶しいたけ

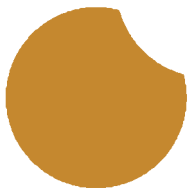
5月～9月末まで収穫しています。
購入をご希望される方はお問い合わせください。

▶薪

11月から予約を開始します。(ナラを中心に販売。長さ・太さは要相談)
軽トラック1台10,000円(30束～)



☎ 小諸学舎 ☎22-5545
Eメール: info@komorogakusya.jp
担当: 土屋 信幸



市立小諸図書館

KOMORO CITY LIBRARY



【9月のスケジュール】

休館日

毎週木曜日

★すみれちゃんクラブ（要申込）

9/12(火) 10:30～

市民交流センター会議室1



10月1日から平日の開館時間が変わります。

平日：9:00～19:00 土日・祝日：9:00～18:00

学習室の利用時間は変わりません。よろしくお願いします。

★館内の企画展示

★ 防災と医療・シニアライフ

☆ 氷地区の風穴

👤 健康診断 結果や検査数値の見方

🚒 防災



何かが見つかる！役に立つ！すみれちゃん通信

今月は「小諸図書館 市民懇談会」の役に立つ！

今月は図書館のお知らせも兼ねてのすみれちゃん通信。ぜひ、懇談会にもご参加ください♪

小諸図書館はもうすぐ開館から2年。この広報がお手元に届く頃には来館者数も40万人を超えているでしょうか。さて、小諸図書館では8月に実施した利用者アンケートの結果を踏まえ、これからの小諸図書館について皆さんと一緒に考える小諸図書館市民懇談会を今年も開催します。

小諸図書館市民懇談会 日時：10/4(水) 19:00～

会場：ステラホール（市民交流センター）

図書館は1館1館に個性があります。小諸図書館が小諸の皆さんに愛される図書館になれるように、ぜひお気軽にご参加ください。



「ほんはまっていますのぞんでいます」

著者：かこさとし

出版：復刊ドットコム

《こんな本もあります》

地方自治と図書館

「知の地域づくり」を地域再生の切り札に

著者：片山 善博 出版：勁草書房

ラジオと地域と図書館と

コミュニティを繋ぐメディアの可能性

著者：内野 安彦 発行：ほおずき書籍

ぼくは、やっぱり図書館がすき 漆原宏写真集

著者：漆原 宏 出版：日本図書館協会

「本の寺子屋」が地方を創る

塩尻市立図書館の挑戦

著者：「信州しおじり本の寺子屋」研究会

出版：東洋出版

☀ ひだまりサロン ☀

場所：ひだまりのひろば

今月のひだまりサロンは2回開催します。

★ 9/16(土) 15:30～

小諸高校音楽科の皆さんによるミニコンサート

★ 9/22(金) 19:00～

今年最初で最後の“ゆうぐれサロン”！

コピーヌクラブさんによる演奏会

🌸 読み聞かせ講習会 絵本と遊ぼう!! 🌸 ～ 楽しい絵本の読み聞かせ～

絵本を読むって楽しいよ！魅力的な絵本を子ども達と楽しむ極意を伝授していただきます！

●日 時：9/12(火) 10:30～12:00

●会 場：市民交流センター 会議室1

●講 師：松本美幸さん（絵本専門士、
塩尻市立図書館読書推進アドバイザー）

●定 員：30名

●申込み：市立小諸図書館カウンターで直接
または電話、メールでお申し込みください。

🌸 9月のおはなし会 🌸

場所：すみれちゃんのへや

◆こうめちゃんおはなし会（0才～3才向け）

9/3(日) 10:30～

大型紙芝居「こねこのしろちゃん」ほか

◆おはなし玉手箱（4才～小学校低学年向け）

9/10(日) 10:30～

テーマ「うんどうかい」

◆おはなしきしゃポッポ（0才～3才向け）

9/15(金) 10:30～

テーマ「おじいちゃん おばあちゃん」

◆すみれちゃんおはなし会（4才～小学校低学年向け）

9/24(日) 10:30～

パネルシアター「虫のこえ」ほか

おはなし会に来てくれたら
カードにスタンプをおすよ！



市立小諸図書館ワークショップ 小諸の子ども読書の“これから” ～ 子ども読書活動推進計画をみんなで作ろう！～ 第3回 「読書」の計画を考えよう!!!

日 時 9/19(火) 19:00～20:30

会 場 市民交流センター会議室1～3

申し込み不要です。お気軽にご参加ください♪

募 「こもろん」へ投票しよう!!

ゆるキャラグランプリ2017に小諸市地産地消推進キャラクター「こもろん」が出場中です。応援よろしくをお願いします。

▶投票方法

- 1 二次元コードを読み取り、投票用ID登録ページへアクセス
- 2 空メールを送信
- 3 「ゆるキャラグランプリID登録」という件名のメールが届くので、本文に記載されたURLにアクセス
- 4 パスワードを設定
- 5 「こもろん」の投票ページにてIDで投票

▶投票期間 ～11/10(金)まで

※期間中、1日1回投票できます。

問 農林課 農業ブランド振興係



二次元コード

募 『花と緑の学校講座』参加者

▶日時・内容等

- ・9/9(土) 9:00～10:30
「多肉植物を仕立て直して魅力復活」
14名 費用:200円
- ・9/23(土) 9:00～10:30
「小諸八重紅枝垂れの剪定と仕立て方」
14名 費用:200円

▶申込み 電話で下記へ申込み。

問 停車場ガーデン ☎24-2525

募 指定管理者の募集

- ▶対象施設 市民ガーデン
(相生町一丁目及び大手一丁目)
- ▶施設概要 停車場ガーデン(管理棟・カフェ含む)、せせらぎの丘、浅間山麓野草園、本陣主屋 ほか
- ▶指定管理期間 H30.4/1～H33.3/31
- ▶募集期間 9/1(金)～9/29(金)
- ▶応募条件 市内に事務所または事業所を有する法人その他の団体

※募集要項等の詳細は、市ホームページをご覧ください。くか下記までお問い合わせください。

問 商工観光課 商工振興係

知 強行遠足の受入れ

10/7(土)・8(日)の2日間にわたって開催される山梨県立甲府第一高等学校の強行遠足は、今年で91回目を迎えます。学校をスタートし、懐古園三の門をめざし、約105kmを歩きます。歩いている生徒の方を見かけたら応援をお願いします。

問 企画課 情報戦略推進係

インフォメーション

Information



「募集」「イベント」「お知らせ」などの情報コーナーです。

小諸市役所 (〒384-8501小諸市相生町3-3-3)

☎0267-22-1700 FAX 0267-23-8766

<http://www.city.komoro.lg.jp/>

募 100歳への挑戦!! 高齢者の簡単料理教室

9月の献立は、災害時にも使えるパッククッキングと便利な作り置きのおかずです。

※パッククッキングとは、ポリ袋を使った調理法です。

- ▶日時 9/14(木) 10:00～14:00
- ▶場所 文化センター 調理室
- ▶費用 300円/人(食材費込み)
- ▶対象 概ね65歳以上の男性 定員:15名
- ▶持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、食器用布巾
- ▶申込み 9/11(月)までに電話で下記へ申込み。

問 高齢福祉課 高齢者支援係

募 味工房小諸すみれ料理教室

9月のメニューは「花寿司」です。

- ▶日時 9/9(土) 9:00～
- ▶場所 小諸市農産物加工施設(御影)
- ▶定員 10名
- ▶費用 1,000円
- ▶申込み 電話で下記へ申込み

問 味工房小諸すみれ ☎25-1706

知 「夕市」開催中

市内直売所・地産地消推進協力店が出店する「夕市」が9月末までの金曜日に開催されています。小諸産農産物や加工品等が販売されます。

▶9月の日時・出店者【各15:30～17:00】

9/1	たきばら駅直売所・小諸すみれ・風味堂
9/8	眺望一番ひしの直売所・お菓子工房虹心・風味堂
9/15	三岡ふれあいセンター直売所・小諸すみれ
9/22	小諸市農業青年クラブ・小諸すみれ
9/29	浅間のかおり直売所・お菓子工房虹心・風味堂

▶場所 市役所 市民ひろば(正面玄関前)

問 農林課 農業ブランド振興係

募 こもろ観光ガイド協会ボランティア

小諸大好き人間！集まれ！ボランティアガイド6期生を募集します。

▶研修期間 H29.10月～H30.3月

▶対 象 65歳以下の方

▶費 用 資料代（参考書）3,000円

▶申込み 10/5(木)までに協会へ申込み。

【事前説明会】

▶日 時 9/30(土) 14:00～16:00

▶場 所 市民交流センター 第4会議室

▶費 用 無料

☎ こもろ観光ガイド協会（小諸市観光案内所内）

☎22-0568 F A X: 25-3380

知 高齢者・障がい者の人権あんしん電話相談

長野地方方法務局及び長野県人権擁護委員連合会では、全国一斉「高齢者・障がい者の人権あんしん相談」の一環として、高齢者や障がい者をめぐる様々な人権問題について、人権擁護委員による電話相談を開設します。相談は無料、予約は不要で、秘密は固く守られます。

電話番号は、0570-003-110(ナビダイヤル)です。

▶日 時 9/4(月)～9/8(金) 8:30～19:00

9/9(土)・9/10(日) 10:00～17:00

☎ 長野地方方法務局佐久支局 ☎0267-67-2272

知 屋外広告物の適正管理

案内看板や店舗などの屋外広告物は、良好な景観の形成や安全確保のためにルールがありますので、設置する前に必ずご相談ください。

▶屋外広告物適正化旬間（9/1(金)～9/19(火)）

旬間に違反広告物パトロールを実施します。

▶定期点検が義務化

屋外広告物の落下事故を受け、10/1から定期点検が義務になります。

※管理者の適正な維持管理をお願いします。

☎ 都市計画課 都市計画係

知 主任児童委員の「子育てなんでも相談」

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて相談に応じます。当日は、電話相談も行います。市役所内線2379までご相談ください。

▶日 時 9/26(火) 10:00～12:00

▶場 所 市役所3階 第9会議室

☎ 厚生課 保護社会係

募 明治学院大学自治体推薦入試の受験者

▶募集学科 法学部 政治学科 1名

▶出願資格 次のすべての条件を満たす者。

(1)出願者と生計を一にする親族が、小諸市に住所を有していること

(2)以下の項目のうち、いずれか一つに該当する者

①高等学校又は中等教育学校を2018年3月卒業見込みの者

②通常の課程による12年の学校教育を2018年3月までに修了する見込みの者

(3)明治学院大学法学部政治学科を第一志望とし、入学を確約できる者

(4)全体の評定平均値が3.8以上の者

(5)在学する学校長等の推薦を受けた者

▶出願期間（郵送不可）

9/1(金)～9/15(金)

※受験案内及び出願書類は、市役所企画課または市のホームページから入手できます。

☎ 企画課 市民協働推進係

知 平成30年成人式の開催

▶日 時 1/3(水) 午後

▶場 所 文化センター

▶対 象 H9.4/2～H10.4/1生まれの市内在住または市内出身者

※H29.11/1に小諸市に住所がある方には11月中旬に案内状を送付します。住所が無い方はご連絡ください。

【成人式実行委員の募集】

アイデアと行動力を活かして、一生に一度の成人式を一緒に創ってみませんか。

▶申込み 下記まで電話またはメールで申込み。

（氏名・住所・連絡先を明記。）

Eメール: gakushu@city.komoro.nagano.jp

☎ 生涯学習課 生涯学習係

募 創業スクールのご案内

起業、独立開業に必要な知識の習得からビジネスプランの作成等、実際の創業まで一貫して支援します。受講者はチャレンジショップに応募することができます。

▶日 時 10/7(土)～11/25(土) 全7回

▶場 所 小諸商工会議所

※原則、毎週土曜日10:00～16:00、

初回のみ13:00～15:00

▶費 用 5,000円

▶申込み 9/20(木)までに下記へ申込み。

☎ 小諸商工会議所 ☎22-3355 F A X: 23-9030

知 将来の年金を増やしませんか？

【後納、追納制度のご案内】

- ▶後納制度…平成30年9月末までの間、過去5年以内の納め忘れた保険料を納めることができます。
- ▶追納制度…免除や納付猶予、学生納付特例を受けていた期間の保険料は、10年以内に納めることができます。

※いずれも過去3年度以前の期間の納付には加算額がつきます。

【特例追納制度のご案内】

第3号被保険者（配偶者に扶養されている方）が扶養から外れた場合、第1号被保険者への切替手続きが必要です。手続きが2年以上遅れた方は届け出をし、平成30年3月末までに保険料を納めることで年金の減額を防ぐことができます。

問 小諸年金事務所 ☎22-1080
市役所 市民課 国保年金係

知 給水装置工事施工基準の改定

市では、近年頻発している大地震等の災害に備え、市が管理している配水管について耐震性能を有する長寿命管への更新工事を計画的に行っています。皆様のお宅の本管からメーターまで使用される給水管についても耐震性能を有した管とするため下記のとおり仕様を変更します。（10月1日より）

※新基準管（水道用ポリエチレン3種2層管）

※旧基準管（耐衝撃性硬質塩化ビニル管）

今後、新しく住宅を建築する際、給水管の布設費について負担が増しますが、将来にわたり安心して水道を使用していただくためにご理解をお願いします。

問 上水道課 施設給水係

知 給水装置工事事業者の登録

新たに下記の3社が市指定給水装置工事事業者に登録となりましたのでお知らせします。

- ・ ㈱アクアライン 広島県広島市中区上八丁堀8番8号
第1ウエノヤビル6F
☎082-502-6644
- ・ 大和設備 上田市大手二丁目6番5号
☎0268-22-2267
- ・ 日本電設サービス㈱ 小諸市己字高峯96-5（天池）
☎22-0311

問 上水道課 施設給水係

知 「野生きのこ」の取扱い

市内産の「野生きのこ」について、放射性物質測定結果により、国から出荷制限指示、県から出荷及び採取を自粛するよう要請がなされています。マツタケについては、条件付きで出荷制限自粛要請が取り消されたので、出荷を考えている方は下記へお問い合わせください。

問 市役所 農林課 林務係
佐久地域振興局 林務課普及係
☎0267-63-3154

知 「国の教育ローン」（日本政策金融公庫）

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。お子さま1人につき350万円以内を、固定金利（年1.81%（平成29年3月10日現在））で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

※詳しくは、下記へお問い合わせください。

問 教育ローンコールセンター
☎0570-008656（ナビダイヤル）または、
☎03-5321-8656

知 無料法律相談所の開設

10/1～10/7までの「法の日」週間に、無料で法律・人権・調停・公証に関する相談所を開設します。

- ▶日 時 10/2（月） 10：00～16：00
 - ▶場 所 長野地方・家庭裁判所佐久支部庁舎内
 - ▶主 催 裁判所、検察庁、弁護士会、法務局
- ※事前予約は不要です。

問 「法の日」週間実行委員会 ☎0267-67-1538

募 高峯聖地公園 使用者募集

豊かな自然、良好な眺望、浅間山を望む美しい霊園です。全区画が南向きで、建立できる墓石のサイズは統一され整然とした空間でお参りができます。

▶募集区画

6㎡（2m×3m）、8㎡（2m×4m）の2タイプ

※詳細はお問い合わせください。

▶使用料

- ・ 一般聖地 永代使用料 492,000円～721,000円
清掃手数料 3,600円/年～7,200円/年
※希望の区画は申込順に決定します。

- ・ 合 葬 式 永代使用料 50,000円～230,000円
※年間の管理料は不要です。

問 生活環境課 生活環境係

休日緊急医・薬局



▶診療時間

- 内科：9：00～17：00
●歯科：9：00～12：00

月/日	○医院・●歯科・◎薬局	電話番号
9/3 (日)	○甘利医院(与良) ○佐々木医院(南町) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	22-0729 22-0503 26-1141
9/10 (日)	○由井医院(田町) ○鳥山クリニック(八代) ●岡田歯科医院(和田) ◎わかな薬局(田町) ◎ほしまん薬局(八代)	22-0327 26-0308 25-4182 26-3636 26-0885
9/17 (日)	○小諸病院(荒町) ○田村医院(市町) ◎さかもと薬局(南町)	22-0250 22-0048 23-8228
9/18 (月)	○ひかり医院(御幸町) ○桜井クリニック(芝生田) ●小林歯科医院(与良) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	22-8878 26-1188 25-3708 26-1141
9/23 (土)	○小諸南城クリニック(小原) ○鈴木医院(六供) ◎小諸コスモス薬局(小原)	26-5222 26-1212 26-2282
9/24 (日)	○小諸厚生総合病院(与良) ●浅川歯科医院(耳取) ◎会営小諸薬局(与良) ◎石塚薬局(与良)	22-1070 23-4050 25-2002 26-2384

- ・都合により変更になる可能性があります。受診の際は、休日夜間緊急医案内サービス ☎0570-088-199 でご確認をお願いします。
- ・浅麓地区、軽井沢地区の緊急医・薬局については、市ホームページをご覧ください。

ご芳志ありがとうございました

- ▶教育に資するため 1,000,000円 匿名
▶信州小諸ふるさと応援寄附金として
178件 (H29.5) 3,160,000円

相談

相談はすべて無料です
お気軽にどうぞ

問 市民課 市民係

市民法律相談

担当 小山田弁護士

- ▶日時 9/8(金) 8：50～16：40
▶場所 市役所 1階市民課相談室
※事前に市民課市民係へお申し込みください。

佐久広域無料法律相談

担当 弁護士

- ▶日時 9/20(水) 9：30～16：30
10/4(水) 13：00～16：30
▶場所 佐久広域連合事務局
※事前に佐久広域連合事務局へお申し込みください。
☎0267-62-7721 (受付開始 9/1(金) 8：30～)

クレジット・サラ金・ヤミ金・商工ローン相談会

担当：小諸クレジット・サラ金・商工ローンの被害をなくす会
多重債務等で悩んでいる方、一人で悩まずご相談ください。

- ▶日時 9/20(水) 15：00～17：00
▶場所 野岸の丘総合福祉センター 2階第3会議室
※予約は不要です。直接会場にお越しください。

行政相談

- ▶日時 9/14(木) 13：00～16：00
▶場所 市役所 3階第7会議室
※予約は不要です。直接会場にお越しください。

消費生活相談

- ▶日時 月曜～金曜(祝日は除く) 8：30～17：15
▶場所 小諸市消費生活センター(市民課市民係内)
市民課内にある小諸市消費生活センターでは、訪問販売・クレジット契約など消費生活に関することの相談に応じます。
※相談内容により、別の専門相談機関を紹介することもあります。



編集後記

今回は、小諸で開催される「全国風穴サミット」に併せて、風穴特集を作成してみました。皆さん、風穴のことはご存知ですか？私は名前しか知りませんでした。(汗)
取材を通して、実際に風穴の中に入りましたが、感動ものでした！私が行ったときは、猛暑日でしたが、1歩風穴の中に踏み入った際に、心地よい冷気に包まれ、別世界に感じるほどの体験でした。ただ寒いということではなく、きめ細かい水しぶきを浴びている感じが近いかなあと。(個人差があります。笑)小諸には、いろいろな魅力がありますね！(高)

ビジョンステーション コミヤマ 小諸本店・軽井沢店

THANK YOU FOR 100 YEARS Vision® Station Since 1917

メガネ・サングラス・ルーペ
補聴器・時計電池交換
NEW ノルディックウォーキング

小諸市相生町 3-2-1 駅徒歩5分
営 10～19時 木曜定休日
0267-22-0570
http://www.eyeloveyou.jp

コミヤマはおかげ様でまもなく創業100年
最新設備とまごころでお待ちしています。

入居のご案内、介護でお困りのことなど、総合的に何でもご相談いただける窓口です。介護のプロが対応いたします！お気軽にご利用下さい。



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
(ことぶきの家 小諸内)

ことぶきの家
総合相談室
開設

広告

健康づくりのコツやヒントがいっぱい！
めざせ!! 健康長寿



『健康長寿 こもろ教室』

シリーズ2

▶時 間 13:30～15:00

※第3回のみ15:30まで

▶場 所 市民交流センター

※第3回のみ

市役所3階第1・2会議室

▶対 象 概ね65歳以上の方

▶費 用 無料

※申込みは不要。

問 高齢福祉課 高齢者支援係

回	日にち	内容	講師
1	9/19(火)	認知症の方とともに暮らす地域づくり (認知症サポーター養成講座)	認知症初期集中支援チーム
2	10/4(水)	認知症の症状への対応、関わりについて	小諸高原病院 認知症看護認定看護師 島田 多恵子先生
3	10/17(火)	ゲートキーパー養成講座第3回と共催 身近なこころの病気 うつ病、アルコール依存症	小諸高原病院 院長 有馬 邦正先生
4	10/31(火)	脳と心を元気に!! 楽しく学ぼう 栄養・口腔・運動	高齢福祉課 歯科衛生士 高齢福祉課 管理栄養士

▶100歳以上の皆様



長い間、家庭や地域、社会のために尽くしてこられた高齢者の皆さんへ感謝の気持ちを込め、心からご長寿をお祝い申し上げます。

今後ともお体をいたわり、お元気でお過ごしいただきますことをお祈り申し上げます。

100歳以上のご長寿の方を紹介します。(生年月日順)

問 高齢福祉課
高齢者支援係

上原 孝之先生 (六供) 105歳
甘利 さやさん (乗瀬) 105歳
依田 浅代美さん (南町) 104歳
柳澤 宮子さん (南ヶ原) 103歳
細谷 久子さん (東) 103歳
齋藤 もも子さん (東雲) 103歳
甘利 嘉苗さん (乗瀬) 102歳
高橋 節さん (与良) 102歳
和田 かついさん (御幸町) 102歳
常田 米子さん (荒町) 101歳
中嶋 キヌさん (芝生田) 101歳
掛川 隆さん (西浦) 101歳
土屋 菊江さん (東雲) 101歳
竹内 ユウさん (加増) 101歳
鮫島 ふみさん (本町) 101歳
茂木 辰巳さん (御幸町) 101歳

丸山 ふさ子さん (耳取) 101歳
金井 松代さん (滝原) 101歳
尾本 かつよさん (与良) 101歳
土屋 かくゑさん (東雲) 100歳
大井 みよ子さん (鴛久保) 100歳
小林 ツギさん (和田) 100歳
小林 ふせさん (天池) 100歳
寺島 つねじさん (芝生田) 100歳
柳澤 亨さん (和田) 100歳
臼田 みよしさん (和田) 100歳
小松 定男さん (御幸町) 100歳
中澤 ひろみさん (田町) 100歳
甘利 一晴さん (乗瀬) 100歳

※年齢は平成30年3月31日までの到達年齢。公表に同意された方のみ掲載しました。
(平成29年8月10日現在)

**隣地との境界を明確にして
お互いすっきりとしましょう!**

土地の境界 / 土地の境界には筆ごとの範囲を公的に区分する「筆界」と、所有権の及ぶ範囲を区分する「所有権界」があります。一般にはこの両者は一致するものですが、所有権界は当事者間の合意や時効取得などにより変動することがあり、筆界と相違する場合もあります。

最新のGPS(衛星からの)測量技術で正確さを競っています。

お気軽にお電話ください
TEL0267-22-9491

土地家屋調査士 **川上 陽次郎**
(株)ユーアル測量設計代表

小諸市六供1-3-17 丸山写真館様3軒うえ

緑の丘にふれあいの鐘が鳴る
やまびこ園

障害者グループホーム
障害者支援施設
軽費老人ホーム
デイサービスセンター
認知症対応型グループホーム

社会福祉法人 **小諸青葉福祉会**
小諸市大字柏木1328
☎0267-23-9515

AOBA

広
告

キラキラボランティアさん



めぐみ会 さん

◆ 活動紹介 ◆

Q. ボランティアを始めようと思ったきっかけは？

A. 日本舞踊で施設への慰問活動や地域のイベントに参加して、皆さんが楽しんで笑顔を見せてくれることに喜びを感じて活動しています。

Q. どんな活動をしていますか？

A. 施設で舞踊のボランティア活動と、地域のイベントにも参加しています。また、小学校等で着物の着付けの指導もおこなっています。

Q. 一言お願いします！

A. 7・8月は、舞踊で施設の夏祭りにたくさん参加させていただいています。また、10/15にステラホールで他の団体とコラボして 踊りと手話ダンスもおこないますので、皆様のご来場お待ちしております。

◆ 9月の予定 (参加費無料・申し込み不要)

9/19(火) 古切手の整理
13:30~15:00

9/22(金) エコキャップの仕分け
13:30~15:00

◆ 10月の予定 (参加費無料・申し込み不要)

10/17(火) 古切手の整理
13:30~15:00

10/23(月) エコキャップの仕分け
13:30~15:00

交流活動

「第13回 小諸駅おそうじ隊」ボランティア募集



▶日 時 9/9(土) 9:00~11:00

▶場 所 しなの鉄道 小諸駅

▶持ち物 ゴム手袋・マスク

▶参加費 無料

▶申込方法

保険加入のため、下記まで必ずお申し込みください。

▶申込締切 9/4(月)

☎ ぼらせんこもろ ☎26-0315



ボラフェスタ2017

「つながれ つなごう みんなの手」



▶日 時 10/7(土) 10:00~14:00

▶場 所 こもろプラザ
「市民交流センター」

ご来場お待ちしております。

ぼらせんこもろのお掃除に

ご協力ください！



▶日 時 11/11(土) 10:00~12:00

▶場 所 ぼらせんこもろ

▶持ち物 ゴム手袋・マスク

▶参加費 無料

▶申込方法

保険加入のため、下記まで必ずお申し込みください。

▶申込み締切り 10/30(月)

☎ ぼらせんこもろ ☎26-0315



ぼらせんこもろ 開館時間のご案内

▶ 9/9(土)は、小諸駅おそうじ隊のため、
13:00から開館します。

▶ 平日、第2・4土曜日は、9:00~17:00

▶ 木曜日は、予約で21:00まで利用可能です。
(3営業日前までにご予約ください)

▶ 祝祭日は休館です。

市では、市内の学校に通う児童・生徒に小諸のことをより知ってもらうため、副読本として「こもろヒストリー」を作製しました。
ここでは、その一部を連載してお伝えしていきます。



▶江戸で発行された種痘の本



▶康哉をたたえる石碑



▶飢饉に備えて作物を保管した郷倉(ごうぐら) 与良町に残っている

HISTORY No.4

名高い殿様

牧野康哉

まきの やすとし

^{てんねんとう}天然痘という病気は、世界中でたくさんの人の命をうばった。

19世紀近くになって、病気にかからない方法を考えて、その効果を確かめたのはイギリス人の医師ジェンナー。

天然痘にかかった牛の^{うみ}膿を人に移して抵抗力をつける^{しゅとう}種痘という方法。

種痘を広める

種痘が日本に伝わってくると、小諸藩主の牧野康哉は、藩の医者を江戸に派遣して学ばせた。

種痘を広めて天然痘を防ごうとしたが、人々はその方法に不安を抱き受け入れなかった。

そこで、康哉は、自分の二人の娘に種痘をして人々を納得させた。小諸では約2万4千人が種痘を受けたといわれている。

飢饉の時に人々を助ける

何年にもわたり天候が悪く作物が実らない時、貧しい人々は、草の根や木の皮まで食べたといわれている。

康哉は、飢饉になったときに一番影響を受けるのは老人や小さな子どもたちと知り、小諸藩がためておいた米を分けて与えることにした。

薬用ニンジンの栽培

朝鮮人参、高麗人参は、栄養を補い体力をつける効果があるといわれ、古くから薬として使われていた。

康哉は、この栽培を小諸藩に広めようとした。今も、旧小諸藩の領内だったところで、薬用ニンジンが栽培されている。



小諸学
KOMORO GAKU

超大作

全12回

私が住むまち

小諸の歴史

K O M O R O
H I S T O R Y
歴史の なかに、 未来の ひみつが 横た わっている

こもろ未来プロジェクトシリーズ

こもろ映画祭

10/ **7** (土) 18:00～20:00

こもろプラザ ステラホール

首都圏の大学生が小諸を舞台に撮影した
短編映画の映画祭を開催します。
大学生の手によって、どんな小諸の表情が
映されるのか必見です!!
来場者の皆さんの投票により「最優秀賞」を
決定します。
多くの皆様のご来場をお待ちしています。

▼参加予定団体

慶應義塾大学
早稲田大学
千葉大学
日本大学
東京工芸大学

▶主催／慶應義塾大学 岡原正幸研究会

共催／小諸市

企画 企画課 市民協働推進係

KOMORO

MI・RA・I チャレンジャー☆

No. 4 小諸未来義塾篇

7/24(月)に小諸高校、小諸商業高校、小諸市が連携して地域の活性化を考える「小諸未来義塾」を開催しました。

今回は、小諸駅の課題と対応策について高校生の視点で考えました。

しなの鉄道(株)小諸駅長から「小諸駅の現状と課題」について講演をいただき、その後は生徒たちが小諸駅に向かい、現地で課題の抽出をしました。

▶意見発表で出た指摘・提案

- ・ 駅前の観光案内看板に外国語表記が無い
- ・ 駅舎全体の雰囲気暗いため、ペンキで自分たちの手で塗り直す など

企画 企画課 市民協働推進係



高校生の視点で



明治以来、四代で作ったものは

元北大井郵便局長 美斉津 洋夫さん(73歳) 八満

昭 和の建物でありながら明治以前を思わせる、石垣に黒塀やケヤキの一枚戸を大切に守る美斉津家は先祖が名主。村長や郡会議員を輩出してきた。

洋 夫さんの曾祖父角太さんが作ったのは、小学校。二人の協力者と共に、現在の東小学校の元になる学校を建てた。この事は昭和52年の東小学校改築の際に、書き付けが出てきて分かった。「おい、局長」と友人に呼ばれて行って曾祖父の名を確認

できた。洋夫さんは後にこの小学校のPTA会長を務めた。夫さんの父一夫さんが作ったのは、北大井郵便局。追分宿本陣にあった明治天皇行在所(あんざいしよ)を買い取って移築した。一階を郵便局として使い、二階の「天皇休憩の間」はそのまま残した。局舎としては日本最古を誇る旧北大井郵便局舎は、正面に十六弁の菊の模様があることから「菊の御紋の郵便局」と言われ、特に歴史的建造物マニアから親しまれている。

30 歳の時からこの特定郵便局を引き継ぎ、三十年以上も局長を務めた洋夫さんが作ったのは五十人を超す郵便局長。特定郵便局長会会長として統轄する東信地区(川上村から千曲市まで)か

美 斉津家の所蔵絵画を近年増やした、独学の日本画家がいる。洋夫さんの母チカヨさんだ。チカヨさんは美術学校で学ぶ夢を持っていたが、小諸高女(現在の小諸高校)に通う姿を見染められて若くして結婚。当時の美斉

津家は義父母、義祖父母に加えて使用人がいる大家族で、旧家を切り盛りする主婦となつてから絵画のことを忘れていた。再び描き始めたのは「六十の手習い」だった。作品を見た地元出身の白鳥映画画伯が「もっと早く始めていれば」と絶句したという。以来「もしも美術学校へ行っていたら」と機嫌よく二十年ほど描き続け、生涯で一度だけ美人画の個展を開いた。画才を継いだ洋夫さんは、少年時代に写生コンクールなどの受賞多数。局長時代には図案を描いた「絵入りはがき」を市政記念行事などのために作った。平成25年秋、郵政事業への貢献により自分が皇居で授かった勲章より「昭和31年、三笠宮様に当家で歴史資料をご覧いただいたことが栄誉」洋夫さんは思っている。

(取材・文 佐藤 万千子)

秋は食べて水分補給

ゆらさんの四季の薬膳

9月は暦の上では秋。しかし、年々信州の夏は長く、秋は短くなっていると思いませんか。夏が長期化すると、当然からだの不調を訴える人も増えます。俗にいう夏バテです。疲労感、倦怠感、食欲不振、便秘など。さらに、皮膚の乾燥やかゆみ、髪のパサつきも夏のダメージによるものです。皮膚の乾燥は、夏場にかく大量の汗や冷房による皮膚の乾燥が原因。さらに夏の食欲不振や寝不足も体内の栄養や潤いを奪ってしまいます。

ならば水を補給すれば?と考えがちですが、水のとりすぎはむくみ、尿量の減少などさらなる不調の原因となります。水や飲料よりも体液を増やしてくれる食物を多くとったほうが、夏バテには効果的です。豆乳や豆腐、きゅうりなどのウリ類、トマト、ズッキーニ、冬瓜、れんこん、梅、ココナッツ、梨や桃、りんご、牛乳、ヨーグルトなど。これらの食物は唾液や胃液などの消化液や涙、汗、尿などすべての体液を補充してくれる働きがあります。秋の合言葉は、食べて水分補給!です。

(国際中医薬膳師 小清水由良)



『こもロッジまつり』をしました！～

今年は、こもロッジに海を作ろう！ということで遊戯室が“海のおまつり広場”に大変身！子ども達に作ってもらったかわいい魚を貼り、ボランティアの方たちの協力により、とても賑やかになりました。これまでの行事での参加人数が一番多くなり、スタッフも驚いています。



どんなお魚釣れるかな



みんなで工作

お誕生日おめでとう ～8月の誕生会より～



【順不同】

かさ原 未愛ちゃん(3歳・御影)
はなおか 歩ちゃん(2歳・田町)
やすはら 奈緒ちゃん(2歳・和田)
はら 千惺ちゃん(2歳・加増)
こまざわ 汰一ちゃん(1歳・諸)
駒澤 涼葉ちゃん(1歳・一ツ谷)
なかざわ 梨愛菜ちゃん(1歳・耳取)
中澤 明日輝ちゃん(1歳・乗瀬)
たかはし 梨愛菜ちゃん(1歳・耳取)
高橋 明日輝ちゃん(1歳・乗瀬)
甘利 明日輝ちゃん(1歳・乗瀬)

こむら 菜月ちゃん(3歳・谷地原)
もちづき 玲那ちゃん(2歳・四ツ谷)
望月 匠彌ちゃん(2歳・南ヶ原)
あんどう 奈月ちゃん(1歳・一ツ谷)
安藤 晴ちゃん(1歳・加増)
おぎわら つむぎちゃん(1歳・大久保)
荻原 夏幸ちゃん(1歳・石峠)
はらだ 晴ちゃん(1歳・加増)
原田 晴ちゃん(1歳・加増)
うえの 晴ちゃん(1歳・加増)
まつもと 晴ちゃん(1歳・加増)
松本 晴ちゃん(1歳・加増)

子どもセンター

こもロッジ

だより

623-5567

すくすく 子育て日記

清水 恵美さん
千暖ちゃん(1歳2か月)

初めての育児で悩みや不安が多い中、こもロッジで保育士の先生や先輩ママに話を聞いてもらえるので、すごくありがたいです。

アパートでは狭くて動きが制限されますが、こもロッジでは元気いっぱい歩き回っています。
父より：大きくなったね、まだまだ成長が楽しみです。

母より：パパっ子でママの抱っこを嫌がります。ママっ子にもなってるね。



9月の行事予定

時間：午前10時30分～
5日(火) パンダの会
6日(水) 誕生会
12日(火) うさぎの会
13日(水) 食の日
19日(火) コアラの会
20日(水) ふれあい歌遊び
21日(木) かるがも教室
27日(水) 運動遊び

おさなごの会

時間：午前10時30分～(1時間程度)
予約不要 どの会場でも参加可
4日(月) 芝生田区民会館
11日(月) 東児童館
25日(月) 水明児童館

休館日

日曜日・18日(月)・23日(土)

赤

ちゃんとの産後の 生活を安心して送るために

産後のお母さんと赤ちゃん、家族が安心して生活を送るための
小諸市のサービスを紹介します。

NEW

産後ショートステイ事業

出産されたお母さんと赤ちゃんの自宅での生活がスムーズにスタートできるよう医療機関または助産所に宿泊し、心身のケアや育児のアドバイスが受けられます。

「産後、里帰りができない」、「家族が仕事等で育児や家事の協力が得られない」などの方はご相談ください。

▶対象 下記のすべてに該当する方

- ・市内に住所を有する生後3か月未満の赤ちゃんとお母さん
- ・お母さん、赤ちゃんともに医療措置の必要のない方
- ・家族等から十分な支援が受けられず、お母さんの体力の回復に心配や育児に不安のある方

▶利用期間 7日まで（最長14日まで延長可）

▶利用料金 1日の利用者負担額はお母さんと赤ちゃん1人の料金です。（別途、食費やおむつ代などがかります）

施設名	対象	利用者負担割合	1日の利用者負担額
小諸厚生総合病院	一般	3割	6,873円
	双子	3割	8,973円
	市民税非課税世帯	1割	2,291円
	生活保護世帯	無	0円
施設名	対象	利用者負担割合	1泊2日の利用者負担額
助産所とうみ	一般	3割	4,500円
	双子	3割	6,000円
	市民税非課税世帯	1割	1,500円
	生活保護世帯	無	0円

○母乳相談等費用助成

医療機関や助産所で授乳や育児等の相談をする場合の母乳相談等費用を助成しています。（1歳になる前まで利用可。）

○母子健康包括支援センター

市役所2階保健センター内に「小諸市母子健康包括支援センター」を設置しました。妊娠期から子育て期に関する継続した相談ができ、必要なサービスや手続きを紹介します。

- ▶平日9:00～11:30 「健康相談」 ※予約不要
※電話相談もできます。

保 健 の 窓



知ってほしい 産後のお母さんの からだところ

出産を終えたお母さんは疲労しています。また、初めての育児で慣れていません。2人目の出産でも同じです。産後のホルモンバランスの変化により、情緒不安定になったり、食欲不振や不眠になったりします。

生活の変化と疲労で感情の変化も大きくなります。

お母さんのからだところが落ち着くまで、家族の皆さんがお母さんの気持ちや話を聞いたり、家事や子育てなどの協力を心掛けましょう。

図 健康づくり課 保健予防係



高齢者にも簡単・お手軽
災害時に役立つ
「レシピ」

「バッククッキング」で
作るおかず!!

やわらか

蒸し鶏のみそ風味

「バッククッキング」とは、ポリ袋に食材を入れて、沸騰した鍋のお湯で加熱する調理方法です。簡単に少人数の調理にも適しており、災害時の食事づくりの方法にも使えます。

【用意するもの】

ポリ袋（耐熱温度130度位）、深めの鍋、金ザル

【作り方】

- ①鍋にザルを入れて、お湯を沸騰させておく。
- ②ポリ袋に食材と調味料を入れて、軽くもみ混ぜる。
- ③ポリ袋の空気を抜き、上部をしぼる。
- ④食材の入ったポリ袋をザルに入れて、煮沸（グツグツ煮る）する。（袋が鍋肌に触らないよう注意。）

▶『やわらか蒸し鶏のみそ風味』

30分間煮た後、鍋の中で余熱調理、粗熱をとってから切る。

- ・とり胸肉（一口サイズ、薄く切る） 1/2 枚
- ・みそ 大さじ 1/2 杯 ・おろしショウガ 適量
- ・料理酒 大さじ 1 杯

▶『じゃがいものきんぴら』も作ってみよう！ 20分間煮る。

- ・じゃがいも（細切り） 中 1 個 ・人参（細切り） 適量
- ・しいたけ（薄切り） 1 枚 ・しょうゆ 小さじ 1 杯
- ・砂糖 小さじ 1 杯
- ・ごま油 小さじ 1/2
- ・水 大さじ 1 杯



▶▶▶ 参考レシピ：（公社）長野県栄養士会中信支部

■ 高齢福祉課 高齢者支援係

昆虫写真家

海野和男の小諸日記



マダランマ

マダランマはヤンマの仲間だ。ギンヤンマと比べると小型のヤンマで、青い模様が胴体がありとても美しいトンボだ。小諸周辺ではアシなどが多いため池に住んでいる。ヤンマの中では一番遅く羽化し、見られるのは8月末から9月中旬頃だ。夕方4時過ぎごろにしか活動しないので、観察しにくいトンボである。けれど夕方の光に照らされて、池の上でホバリングし、他のマダランマを追って飛ぶ姿にはほれほれする。

小諸市では1983年に天然記念物に指定されたが、現在は保全活動は行われていないのか、あまり見ることができない。小諸のため池は外来のブラックバスや、ブルーギルを放す人がいるようだ。これらの魚はとてもどん欲で、池の中の生きものを食べてしまうのも問題なのかもしれない。上田市では同じく天然記念物だが、地元の人が保全活動に携わり、毎年羽化殻の数を数えたりしている。

【文・写真 海野和男】



2018年度
園児募集!
入園受付中!

2016年4月1日までに生まれたお子さま対象

ご相談も受付けておりますので
お気軽にご連絡下さい。

園児学、いつでもお受けしています

認定こども園

こもろようちえん ☎0267-22-0355 小諸市三和 1-5-16
<http://www.komoroyouchien.ed.jp>

ひよこの運動会
9/27(水) 参加無料
10:20~ 入園前の親子の皆さま対象
◎ご予約いりません。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

小諸幼稚園運動会
に参加しませんか
9/23(土) ◎ご予約いりません。未就園対象の競技あります
10:00集合
場所:坂の上小学校グラウンド

子育てを応援するフリーマガジン【ママモ】

mamamo

ママモ25号は好評配布中です!

特集 **絵本大好き!**
ペットと育む、子どもの心

小諸市内をはじめ
佐久地域の
幼稚園・保育園で
園児一人一人に
無料配布しています!



お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/>

企画・編集・発行:株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661

広
告

液晶テレビも当たる!?

クイズに答えて食事券を**ゲット**しよう!!

広報こもろクイズ

▶今月の問題

10/7に開催される「こもろ〇〇祭」。

〇〇に入る言葉は何でしょう?

(ヒント: 30ページ記載)

▶今月のプレゼント

ラーメンショップ小諸店

(☎25-0305 浅間サンライン沿い(滋野甲))

500円分の食事券を10名の方に!!

※プレゼントの食事券は、掲載された小諸飲食店組合加盟店様のご厚意によるものです。



ぜひ一度で賞味ください。

皆様のご来店をお待ちしております。

▶応募方法

クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号、広報こもろを読んだ感想(あれば可)を記入の上、はがき・FAX・電子申請のいずれかにより、9月29日(金)必着でご応募ください。(一世帯1通に限ります)

【応募・問い合わせ先】 ☎384-8501 (所在地記載不要)

小諸市役所 企画課 TEL: 22-1700 (内線2353)

FAX: 23-8766

電子申請: 市ホームページで

[広報こもろクイズ](#) [検索](#)

▶小諸飲食店組合 食事券提供特別企画

1年間のクイズ正解者の中から、抽選で賞品をプレゼントします!

・1等 32インチ液晶テレビ1名

・2等 1年間の提供店12店で使える
2,000円分の食事券15名

(提供: 小諸飲食店組合)

平成29年1月~12月の一年間、食事券当選者を除いた全正解者の中から抽選で賞品が当たります。(毎月1通、年間で12通の応募が可能です。仮に食事券が1回当たった場合、残りの11通が抽選の対象となります。)

【先月号の答え】 6月16日

市立

小諸高原美術館・ 白鳥映雪館



▶ 9/10(日) 白鳥映雪と能

— ようこそ能楽の世界へ —

10:00~11:30

・出演者 観世流能楽師 松木 千俊 氏
・チケット料金 1,500円、120席限定です。

▶ 9/8(金)~9/24(日) 最終日のみ 15:00まで

第一美術長野県支部展



▶ 9/18(金)~10/25(水)

絆 南相木村の白鳥映雪作品

9/24(日) 10:00~

・講演会「父・猿谷知城と白鳥映雪との絆」
・講師 猿谷 真弘 氏



晩秋の南相木

▶ 9/28(木)~10/14(土)

丸山純一写真展『天地自然の光響詩』

10/8(日) トークショー&ミニコンサート

▶開館時間 午前9時~午後5時

▶観覧料 一般 500円(400円)

小中学生 250円(200円)

()内は、30名以上の団体料金

▶9月の休館日 4日(月)~7日(木)、11日(月)、19日(火)、
25日(月)~27日(水)

☎ 市立小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎26-2070



手軽に創れる自分マガジン

A4

8ページ

フルカラー

98,000円~

自分のこと、残しませんか? マイ・ヒストリー

あなたの
人生の記録に!

ご両親への
プレゼントに!

お問い合わせ先

地域情報&広告

A/C 株式会社アイク

Tel.0267-66-6660

広
告



子どもの心
脳
体
が育つ

親子運動遊び教室 参加者募集

柳沢運動プログラムを基に、動物まねっこ遊びや親子ふれあい遊びで楽しみながら「鉄棒」「縄跳び」「跳び箱」「マット」のコツをつかみませんか。

▶日時 9/10(日)

- ①鉄棒コース 9:10～10:00
- ②縄跳びコース 10:10～11:00
- ③跳び箱コース 11:10～12:00
- ④マットコース 12:10～13:00

▶場所 乙女湖体育館（市文化センター）

▶対象 市内在住の年少児～年長児及び保護者

▶定員 各コース30組

▶費用 無料

▶持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、上履き

▶申込み 9/8(金)までに住所、氏名、希望コースを明記して下記まで申込み。

問 子ども育成課 子ども育成係

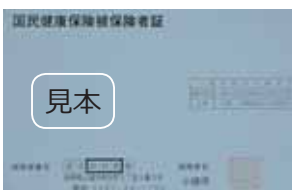
FAX: 23-8857

Eメール: kikusei@city.komoro.nagano.jp

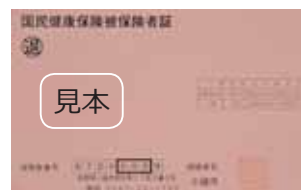
10月1日は、 国民健康保険被保険者証の 更新日です

問 市民課 国保年金係

▶新しい保険証 一般被保険者証は空色に。



退職被保険者証はピンク色に。



新しい保険証は、9月中旬から郵送します。9月下旬までに届かない場合はお問い合わせください。

ご用命お待ちしております。

小諸観光タクシー
☎0267-22-2424

佐久小諸観光タクシー
☎0267-65-8181

JR指定券・乗車券の発券業務も行っております

お電話一本で手配します。
小諸観光旅行センター
☎0267-22-6161

介護職員初任者研修受講生大募集!

高校生
歓迎

実際の介護現場での経験が豊富な講師がお待ちしております。
通学制のため、とても学びやすい講座です。最後まで、しっかり、きっちりと学習できます。

期間 10/14(土)～来年3/10(土)

毎週土曜日9:00～16:00(一部～17:00)(計19回予定)

2/22(月)～3/7(金)の間で2日間の施設実習あり

会場 メゾンエスポワール8棟4階研修室
(小諸市和田215-2) 他

定員 20名(最低催行人員5名)

受講料 / 60,000円(税込)、テキスト代別途5,400円

■のぞみグループと一緒に働いて
くださる方は奨学金として受講
料の最大8割を支援いたします。
(例えば12,000円で受講可能)

■受講料の分割払い可

■各種補助要件あります。詳しくは
下記までお問い合わせください。

お問い合わせ・お申込み

社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-22-9274 担当/関

広
告

小諸市の人口 42,686人(－37) 男20,878人(－10) 女21,808人(－27) 世帯18,575(－4)